



مشاوره تحصیلی هیا

تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

تماس با مشاوران ما، با شماره گیری

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۵

از طریق تلفن ثابت

هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

<p>1- دانشی : از دانش آموزان انتظار می رود در انتهای جلسه بتوانند صحیح بدوند و زمان درست تغییر مسیر ناگهانی در دویدن را تشخیص و به درستی توضیح دهند .</p> <p>2- مهارتی : دانش آموزان بتوانند به درستی بدوند و تغییر مسیر های ناگهانی درستی داشته باشند.</p> <p>3- نگرشی : دانش آموزان بتوانند در اصلاح نحوه دویدن به دوستان خود کمک کنند و ایجاد روحیه همکاری و همیاری داشته باشند و در نهایت احترام به حقوق یکدیگر را بیاموزند.</p>	<p>بسمه تعالی</p> <p>تاریخ : جلسه :</p> <p>هدف کلی : ارتقاء سطح آمادگی جسمانی و مهارت در دویدن و تغییر مسیر های ناگهانی</p> <p>اهداف جزئی : دانش آموز بتواند تشخیص بدهد در چه زمانی می تواند یک تغییر ناگهانی درست در مسیر دویدن خود داشته باشد و دویدن مداوم</p>
<p>وسایل مورد نیاز : کلاس آموزشی - کاور در 2 رنگ - گچ - دروازه فوتسال - زمین بازی (حیاط بازی)</p>	
<p>شرح فعالیت</p>	<p>مراحل تدریس</p>
<p>تعویض لباس، استقرار بازیکنان در زمین (به صورت خطی یا صفی) سلام و احوالپرسی قبل از هر چیز یاد و نام خدا ، حضور و غیاب خواندن شعری درباره ورزش از فردوسی کبیر بازدید از محوطه از نظر ایمنی و بهداشتی بازدید نظافت صف بندی و در نهایت وضعیت جسمی و روانی بچه ها بررسی شود. (گروه بندی بر اساس جسته در دو گروه 10 نفره می باشد).</p>	<p>آمادگی سازمانی</p> <p>5 دقیقه</p>
<p>انواع راه رفتنها- دویدنها - پریدنها - لی لی کردن ها - حرکات تقلیدی و تشبیهی با شعر</p> <p>سازماندهی بچه ها به صورت دایره ای و انجام نرمشهای مرتبط با شرایط بازی (جهشی ، پرشی ، پرتابی و تندو کند کردن حرکات و انواع زانو بلند همراه با خواندن شعر)</p>	<p>عمومی</p> <p>4 دقیقه</p> <p>اختصاصی</p> <p>4 دقیقه</p> <p>آمادگی بدنی (گرم کردن)</p>
<p>ابتدا به شرح بازی قلعه زندان به واسطه یک داستان می پردازیم و دانش آموزان را با نحوه اجرای بازی و قوانین آن آشنا می کنیم.</p> <p>سپس به آموزش نحوه صحیح دویدن و تغییر مسیرهای ناگهانی در حین دویدن می پردازیم و به کسب مهارت در دویدن و تغییرهای ناگهانی در مسیر دویدن در طول بازی تاکید می کنیم.</p> <p>مرحله اول، دانش آموزان به صورت پراکنده در حیاط مدرسه پخش می شوند و شروع به دویدن آرام در جهات مختلف می کنند در این مرحله دانش آموزان باید توجه داشته باشند که صحیح بدوند و با صدای سوت معلم یک تغییر مسیر ناگهانی در مسیر حرکت خود بدهند.</p> <p>مرحله دوم، در این مرحله نیز دانش آموزان به صورت پراکنده به آرام دویدن ادامه می دهند، و با صدای سوت با یک فریب یک تغییر مسیر ناگهانی در جهت حرکت خویش انجام می دهند.</p>	<p>آمادگی</p> <p>پیاده کردن هدف مرحله اصلی</p> <p>25 دقیقه</p>

<p>(ضمناً نفری که صحیح می دود و تغییر مسیر در حرکت خود را خوب انجام می دهد به بچه ها معرفی کرده و از او می خواهیم یک بار دیگر فعالیت قبل را تکرار کند).</p> <p>سپس وارد بازی شده و نکاتی را که آموزش داده ایم در بازی بازگو می کنیم.</p>		
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن 4 دقیقه	از بچه ها می خواهیم که در یک صف قرار گرفته و با خواندن شعر همراه با دویدن آرام شروع کرده و با راه رفتن آنها را به حالت اولیه بر می گردانیم.
جمع بندی نهایی	جمع آوری وسایل بیان تذکرات مورد نیاز 3 دقیقه	سپس تذکراتی در مورد تغذیه و بهداشت می دهیم وسایل توسط سرگروه ها جمع آوری شده و ترک زمین و راهنمایی بچه ها جهت شست و شو و نظافت به سمت دستشویی می رویم.

